

Introduction à la naturopathie

Cours no 100

Cette introduction à la naturopathie vous propose un type particulier de naturopathie. Si quelqu'un voulait enseigner toutes les formes de naturopathie, il se placerait dans une position difficile, voire souvent contradictoire tellement il existe de formes diverses de naturopathie. Le type de naturopathie proposé dans ce cours est donc unique. À nos yeux, il s'agit de la forme de naturopathie la plus efficace. Elle repose sur l'approche HYGIONOMISTE® dont il sera amplement question tout au long de ce cours.

Le domaine de la naturopathie

La naturopathie n'est pas une réalité nouvelle. Elle existe, dans sa forme moderne, depuis maintenant plus d'un siècle. Néanmoins elle est souvent mal comprise parce qu'elle se présente sous différentes facettes, parfois mal précisées.

Il arrive souvent que la naturopathie soit considérée comme une approche trop vague. On lui reproche aussi d'emprunter à d'autres disciplines des éléments fondamentaux. On comprend mal, non sans raison d'ailleurs, qu'un naturopathe puisse, par exemple, donner un traitement d'acupuncture ou prescrire un remède homéopathique. L'acupuncture est une approche qui repose sur une conception bien particulière de la santé. Il en va de même pour l'homéopathie. Ces disciplines ont sans doute leurs mérites, mais elles diffèrent de la naturopathie.

On trouve des définitions de la naturopathie dans plusieurs ouvrages. Ces définitions varient considérablement. Ceci s'explique par le fait que la naturopathie s'est modifiée avec le temps, en fonction des théoriciens et des praticiens qui s'y sont intéressés.

Tout ceci est normal. Néanmoins, puisqu'il existe diverses approches de la naturopathie, on peut comprendre qu'il se crée une certaine confusion auprès du public.

L'origine de la naturopathie

Certains associent les origines de la naturopathie au philosophe et médecin grec, Hippocrate. Ils considèrent ce dernier comme étant le Père de la naturopathie. Ils ont peut-être raison, mais dans les faits la naturopathie moderne est née en 1902, au moment où Benedict Lust, un immigrant allemand, a fondé à New York l'*American School of Naturopathy*. Cette école a rapidement pris de l'ampleur, si bien qu'en 1919, Lust a également fondé l'*American Naturopathic Association*. Il s'agissait d'un regroupement permettant d'accueillir, en tant que professionnels, les naturopathes que Lust formait à son école.

L'étymologie du mot naturopathie

Le mot « naturopathie » a été forgé, en 1895, par un Allemand du nom de John H. Scheel. Il est formé des mots « nature » et « path ». Il signifie le sentier de la nature. Scheel a voulu donner un nom à cette réalité selon laquelle la santé ne peut que découler du respect de la nature. Pour Scheel, il était fondamental de suivre le sentier que nous indique donc celle-ci. Certains, ignorant l'histoire réelle des origines de la naturopathie, relient le suffixe « path » au mot grec « pathos » qui signifie souffrance ou maladie. C'est une erreur flagrante qui témoigne d'une méconnaissance du sujet. Le mot « naturopathie » signifierait alors la souffrance de la nature, ce qui n'a évidemment aucun sens. Au Québec, cela, n'a pas empêché, durant un certain temps, l'Office québécois de la langue française, de se méprendre!

Lien entre Scheel et Lust

Benedict Lust, considérant que John H. Scheel avait forgé un terme qui décrivait très bien son approche en matière de santé, a tout simplement acheté le mot « naturopathie » de ce dernier. Il a donc pu l'utiliser aux États-Unis pour lancer, au début du vingtième siècle, le mouvement naturopathique.

Définitions diverses

Le Larousse définit la naturopathie comme étant un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels (hygiène de vie, diététique, massages, phytothérapie, oligothérapie, etc.). Il s'agit d'une définition très générale.

Dans un ouvrage intitulé *The Alternative Advisor*, publié par Time-Life Books, on donne une définition descriptive de la naturopathie. On y lit que le naturopathe accorde une attention considérable au mode de vie de son patient, puisque la théorie naturopathique soutient que les éléments physiques, psychologiques et même spirituels peuvent tous contribuer à la maladie. On ajoute qu'en traitant son patient, le naturopathe peut faire appel à plusieurs thérapies alternatives, incluant l'homéopathie, la médecine chinoise, les remèdes à base de plantes, les manipulations vertébrales, la nutrition, l'hydrothérapie, les massages et l'exercice physique.

La première partie de cette définition correspond à l'esprit fondamental de la naturopathie. Mais la deuxième partie s'en écarte. Elle fait de la naturopathie une approche multidisciplinaire qui a tendance à intégrer diverses médecines naturelles. Cette façon de considérer la naturopathie est plutôt d'inspiration américaine.

Dans *Le Guide des Médecines Complémentaires*, l'édition française d'un ouvrage anglais (*The Hamlyn Encyclopedia of Complementary Health*) publié par Reed International Books Limited, on peut lire que la naturopathie s'inscrit dans la tradition des médecines holistiques. Elle fait appel aux multiples ressources que la nature met à notre disposition pour apaiser nos maux et soigner le corps comme l'esprit. On y lit aussi qu'un traitement naturopathique peut s'associer à un régime alimentaire sain, à des périodes de jeûne, à des séances d'hydrothérapie, à une gymnastique douce et à des techniques de relaxation.

Il s'agit ici d'une autre conception de la naturopathie. Cette fois, la tendance n'est pas tellement d'incorporer l'ensemble des médecines dites naturelles, mais bel et bien des techniques particulières. Cette conception de la naturopathie est plutôt d'inspiration européenne.

Dans un ouvrage intitulé *Your Guide to Complementary Medicine*, publié chez Avery Publishing Group, on nous dit que la naturopathie ne repose pas sur une seule théorie médicale, mais qu'elle provient d'une combinaison d'approches médicales tirées de toutes les parties du monde, incluant la Grèce antique, la Chine, l'Inde et même la culture autochtone américaine.

Cette conception de la naturopathie ne fait que compliquer davantage le tableau. À la lumière de ces définitions, on comprend que la naturopathie soit plus difficile à cerner.

On pourrait citer de multiples autres exemples de définitions de la naturopathie. Elles n'apporteraient rien de plus à la compréhension de la question. En fait, elles ne feraient qu'ajouter à la confusion qui règne dans ce domaine.

La naturopathie canadienne et québécoise

Au Canada, plusieurs tendances naturopathiques se manifestent. Le Canada anglais, s'oriente essentiellement sur la conception américaine de la naturopathie. Au Québec, par contre, on rencontre diverses orientations, surtout d'inspiration européenne.

On y trouve notamment l'approche de *l'Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste (AINH)* qui met essentiellement l'accent sur la gestion correcte des habitudes de vie.

Le travail d'un naturopathe, membre de l'AINH, consiste à analyser le mode de vie de son patient et lui faire des suggestions visant à modifier ses mauvaises habitudes de vie. Le naturopathe tient compte de tous les facteurs naturels de santé, en fonction de la condition du patient. Il vise ainsi à plonger l'organisme de ce dernier dans des conditions propices à sa guérison, sachant que tous les organismes vivants disposent d'un pouvoir guérisseur.

Ce pouvoir s'active dès qu'on lui en offre l'occasion. Il se renforce et s'actualise dès que le malade refait suffisamment ses réserves d'énergie. Il n'y a que les cas de dévitalisation très profonde et de détérioration tissulaire très avancée qui ne peuvent pas être guéris.

Personne ne peut évaluer ces cas avec précision et décider que la situation est irréversible. Par conséquent, il est sage de toujours tenter de provoquer la guérison en faisant appel à l'application correcte des facteurs naturels de santé.

Autres associations de naturopathie

D'autres associations de naturopathes ont vu le jour. Elles ont adopté diverses approches naturopathiques qui incluent des méthodes assez variées et pouvant même parfois sembler disparates ou éclectiques. C'est ce qui fait que la naturopathie apparaît souvent comme une matière un peu touche-à-tout, tellement elle s'étend dans des activités diverses.

Pour sa part, *l'Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste* demeure fidèle à son orientation de départ. Pour elle, la naturopathie doit apporter à l'être humain le plus haut degré de santé possible, en lui apprenant à gérer correctement ses habitudes de vie. Elle met fondamentalement l'accent sur l'application correcte des facteurs naturels de santé. Elle reconnaît et applique, à ce sujet, une approche spécifique bien définie, appelée HYGIONOMISTE®.

L'approche HYGIONOMISTE®

Les diverses approches de la naturopathie, comme celles de l'ensemble des médecines alternatives d'ailleurs, ont possiblement leur raison d'être. Elles permettent de répondre à des besoins particuliers des consommateurs de soins de santé. Dans ce domaine, comme partout ailleurs, la diversité a sa place.

L'approche retenue par les membres de l'AINH et les membres praticiens de la Société Educo***Santé*** (un organisme voué essentiellement à l'amélioration de la santé et à la prévention de la maladie) s'adresse à des gens conscients de la nécessité de prendre réellement en main leur santé. Elle propose une gestion correcte de l'ensemble des habitudes de vie, tant chez les malades que chez les bien-portants. On l'appelle l'approche HYGIONOMISTE®.

Cette approche comprend quatre éléments majeurs :

1. Elle précise les conditions essentielles à la vie.

2. Elle offre une explication plausible des causes de la maladie.

3. Elle expose les facteurs naturels de santé.

4. Elle propose une gestion correcte de ces facteurs.

Étymologie du mot HYGIONOMISTE®

Le mot HYGIONOMISTE® est composé de deux éléments. La première partie du mot (HYGIO) vient du mot grec « hugieinon » et se rapporte à la santé. La deuxième partie du mot (NOMISTE) vient du mot grec « nemein » et se rapporte à l'administration ou à la gestion. Il s'agit donc d'une approche qui repose sur une gestion correcte des facteurs visant à favoriser la santé.

Pourquoi avoir fait protéger ce mot?

Le mot HYGIONOMISTE® est une marque de commerce qui a été réservée par l'Institut de formation naturopathique (IFN). Il est protégé en vertu de la Loi sur la propriété intellectuelle au Canada. Nul ne peut l'utiliser sans avoir auparavant obtenu la permission de l'IFN, une institution chargée de dispenser un enseignement conforme à l'esprit véhiculé par les membres de l'*Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste*. Dans les faits,

cette permission est accordée seulement aux membres de l'AINH et aux membres praticiens de la Société Éduc***oSanté*** pour décrire l'approche à laquelle ils ont choisi d'adhérer.

Naturopathie : un mot galvaudé

Tel que précisé plus haut, il existe de nombreuses facettes à la naturopathie. Bien qu'elles aient probablement leur raison d'être, elles créent de la confusion dans l'esprit du public. Le mot naturopathie ne permet pas de déterminer avec assez de précision la pratique d'un naturopathe.

Pour contourner cette difficulté et laisser clairement entendre au public la façon dont les naturopathes membres de l'*Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste* pratiquent la naturopathie, il a été décidé de donner un nom à l'approche naturopathique. À cette fin, le mot HYGIONOMISTE® a donc été réservé à titre de marque de commerce par l'Institut de formation naturopathique.

De cette façon, les membres de l'*Association Internationale de Naturopathie Hygionomiste* et de la Société *Éduco**Santé*** ne seront plus confondus avec d'autres naturopathes, appartenant à d'autres regroupements, qui pratiquent des méthodes de soins qui ne sont pas reconnues par l'approche HYGIONOMISTE®

Désormais il sera faux d'affirmer (du moins en ce qui concerne les membres de l'AINH) qu'il y a confusion dans le domaine de la naturopathie. L'approche HYGIONOMISTE® est maintenant clairement définie.

L'Approche Hygionomiste et autres disciplines

Notre cours de naturopathie, selon l'approche Hygionomiste, n'est pas incompatible avec certaines autres disciplines. On peut notamment, pratiquer l'acupuncture, ou l'ostéopathie et ces pratiques ne sont pas contraires à l'approche Hygionomiste, mais complémentaires. On peut aussi pratiquer la chiropratique, l'homéopathie, la massothérapie, l'hypnothérapie etc. car ces pratiques ne vont pas à l'encontre de l'application des facteurs naturels de santé. Cependant, la pratique de la médecine conventionnelle, avec ses médicaments toxiques, serait considérée contraire à l'approche Hygionomiste. Un médecin qui utilise et prescrit ces médicaments toxiques ne pourrait donc pas être naturopathe.

VOICI NOTRE CONCEPTION DE LA NATUROPATHIE

1- Étymologie

Le mot "naturopathie" vient de deux termes anglais: "nature" et "path". Il signifie le chemin ou la voie de la nature.

2- Définition

La naturopathie se définit comme étant la philosophie, l'art et la science qui visent à apporter à l'être humain le plus haut degré de santé possible en lui apprenant à gérer correctement ses habitudes de vie.

3- Pratique de la naturopathie

Le naturopathe agit essentiellement à titre d'éducateur de la santé. Il est appelé, à scruter attentivement le mode de vie de la personne qui le consulte, procéder à diverses évaluations et proposer des recommandations visant à modifier ses mauvaises habitudes de vie. Cette personne reçoit, par conséquent, une véritable éducation grâce à laquelle elle peut reconquérir, améliorer et conserver sa santé.

4- Principes de base

La naturopathie repose sur les principes de base suivants:

A. Tout être vivant possède un pouvoir auto-guérisseur qui s'active dès que l'organisme est plongé dans des conditions favorables.

B. La santé résulte d'une interaction complexe de divers facteurs : physiques, mentaux, émotionnels, environnementaux, sociaux, etc. Elle doit être considérée comme étant la condition normale des êtres vivants et dépend de l'application correcte de l'ensemble de ces facteurs.

C. La maladie est le résultat de la violation des règles qui assurent la santé.

D. Les causes de la maladie peuvent être ramenées aux trois éléments déterminants suivants:

1. une hérédité déficiente;

2. la toxémie (accumulation anormalement élevée dans l'organisme de toute substance indésirable, d'origine endogène ou exogène);

3. les carences nutritionnelles (apport inadéquat de l'ensemble des éléments nutritifs dont l'organisme a besoin pour assurer son bon fonctionnement).

E. Toute mesure visant à recouvrer la santé doit essentiellement être orientée vers la correction de la toxémie et des carences nutritionnelles. Dans le contexte actuel, il est pratiquement impossible de corriger une hérédité déficiente. Par contre, l'application correcte des facteurs naturels de santé peut atténuer les impacts d'une faiblesse héréditaire.

